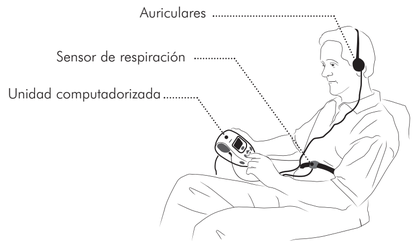
Bienvenido

Felicitaciones por la compra de RESPeRATE®, el primer dispositivo médico con capacidad clínicamente probada para reducir la presión arterial.

RESPeRATE le brinda una guía personalizada para lograr una respiración terapéutica, lenta y sin esfuerzo con espiración prolongada y lo suficientemente potente como para dilatar los vasos sanguíneos. De esta manera, la sangre fluye más libremente y la presión sanguínea se reduce considerablemente en un período de entre cuatro y seis semanas.

Lo único que debe hacer es respirar adecuadamente.

Esta guía de inicio rápido le proporciona puntos clave para comenzar a utilizar RESPeRATE y reducir la presión arterial respirando lentamente. Para obtener información más detallada, consulte el manual del usuario de RESPeRATE que se adjunta o visite www.resperate.com/support/manuals.



Paso 1: instalación

I. Coloque las pilas.

II. Retire los auriculares y el sensor de respiración del compartimiento de almacenamiento.

Paso 2: determine la mejor posición para el sensor

El mejor lugar para colocar el sensor de respiración es el área del cuerpo que se mueve más al respirar profundamente, ya sea el abdomen superior o el tórax. Para determinar el mejor lugar en su caso:

I. Siéntese en una silla cómoda, reclinándose hacia atrás.

II. Coloque las manos tal como se muestra en la figura y respire normalmente.

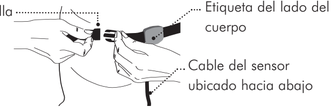
III. Observe qué mano se mueve primero al comenzar a inspirar y a espirar: ahí debe colocar el sensor de respiración.

ⓘ ¿No logró determinar el lugar más adecuado?. Coloque el sensor sobre el abdomen superior.

Paso 3: coloque el cinturón del sensor

I. Coloque el cinturón elástico del sensor de respiración alrededor del abdomen superior o del tórax (como se explica en el paso 2). Compruebe que la etiqueta del sensor esté ubicada contra el cuerpo y que el cable se extienda hacia abajo.

II. Abroche el cinturón en la parte delantera y regúlelo para que ajuste perfectamente.



Posición del sensor sobre el tórax

Posición del sensor sobre el abdomen superior

Paso 4: colóquese los auriculares

Compruebe que los auriculares estén conectados al enchufe hembra del lado derecho del dispositivo y colóqueselos.

Paso 5: utilice RESPeRATE

ⓘ Antes de comenzar a utilizar el RESPeRATE, le recomendamos dedicar un minuto de su tiempo a leer el resto de esta guía de inicio rápido.

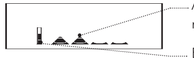
Después de haber leído el manual completo, reclínese, relájese y encienda RESPeRATE (pulse el botón naranja Encendido/Apagado).

Usuario de RESPeRATE Duo: seleccione usuario N.°1 o usuario N.°2 después de encender el dispositivo (para obtener información detallada, consulte el manual del usuario).

Siga las instrucciones orales de RESPeRATE que le guiarán durante la fase de reconocimiento, seguida de una fase de ejercicios respiratorios de 15 minutos.

I. Fase de reconocimiento

Respire normalmente para que el RESPeRATE aprenda cuál es su patrón y frecuencia de respiración personal.



Preste atención a dos breves “tonos de medición”, que indican el momento en el que inspira y en el que espira. El medidor de respiración que aparece en la pantalla también indica estos momentos. Si los comentarios o cambios en dicho medidor no coinciden con su percepción de la inspiración o espiración, consulte el Modo de ayuda para la posición del sensor, en la página 39 del Manual del usuario.

II. Fase de ejercicios respiratorios

Después de haberse analizado cuatro respiraciones y de que cuatro triángulos hayan aparecido en la pantalla, comenzará a oír la melodía. Sincronice la respiración según los tonos indicadores de “inspirar” y “espirar”. Al oír un tono agudo, inspire de forma gradual. Al oír el segundo tono (grave), espire de forma gradual.

Inspire (tono agudo)

Espire (tono grave)

ⓘ **Importante:**
Los tonos indicadores pueden llegar a ser muy lentos para seguirlos sin esfuerzo o pueden forzarle a contener la respiración (por ejemplo, después de inspirar con los pulmones llenos de aire o después de espirar con los pulmones vacíos). En este caso, detenga la sincronización y limítese a respirar naturalmente. RESPeRATE se reajustará y reanudará el proceso de lentificación.

Sus objetivos

Objetivo de la sesión: acumular por lo menos 10 minutos en la zona de respiración terapéutica de menos de 10 respiraciones por minuto.

Objetivo semanal: acumular por lo menos 40 minutos semanales en la zona de respiración terapéutica.

Al ingresar a la zona de respiración terapéutica aparece un reloj de 10 minutos terapéuticos.

Icono del reloj de 10 minutos terapéuticos (1 minuto)

El tiempo de respiración terapéutica semanal aparece momentáneamente cada vez que enciende el dispositivo.

42,5 minutos terapéuticos de los últimos 7 días.

Exploration de votre appareil RESpeRATE

Comentario: el puerto de datos aparece en los modelos RESPeRATE y RESPeRATE Duo seleccionados. Sólo es necesario si adquirió el cable y el software opcional “Informes y soporte”.

CONSEJOS para utilizar RESPeRATE

Consejo 1: Tenga paciencia, los resultados están a su alcance. Si bien la agradable sensación de una sesión con RESPeRATE es inmediata, para reducir la presión sanguínea durante todo un día es preciso utilizar el dispositivo durante un período de entre cuatro y seis semanas.

Consejo 2: Controle su objetivo semanal. Para ayudar a monitorear su progreso, el tiempo de respiración terapéutica semanal (acumulado durante los últimos siete días), aparece momentáneamente cada vez que enciende el RESPeRATE. Su objetivo es que este número sea superior a 40.

Consejo 3: Respire sin esforzarse. Su sesión con RESPeRATE no es una competencia para lograr la menor frecuencia respiratoria posible. Intentar lograr una frecuencia respiratoria excesivamente baja (por ejemplo, inferior a 5 respiraciones por minuto) podría no contribuir a reducir la presión sanguínea.

Consejo 4: Respire gradualmente. Evite contener la respiración después de haber inspirado. La mejor manera de lograr una respiración sin esfuerzo es inspirar gradualmente por la nariz y luego hacerlo por la boca. Para prolongar la espiración, apriete los labios como si fuera a soplar una vela.

Consejo 5: No se recomienda aplicar durante la sesión con RESPeRATE otras técnicas respiratorias, como por ejemplo, contener la respiración o el método Buteyko . Esto implica mayor esfuerzo, que puede resultar contraproducente para reducir la presión sanguínea.

Nos comprometemos a reducir su presión arterial.

Especialistas en nuestros productos se complacerán en responder a sus preguntas o sugerencias. Envíe sus preguntas o comentarios al Foro de usuarios de RESPeRATE a través de www.RESPeRATE.com/forum.

Estados Unidos: 1-877-988-9388 (sin cargo)

Reino Unido: 0800-8456-522 (sin cargo)

Otros países: +1-306-791-5651 (Estados Unidos)

Correo electrónico: support@RESPeRATE.com

721E 0042 B

RESPeRATE™

para disminuir la presión arterial

Inicio rápido